

J'ÉVACUE LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS, C'EST PARTI

Isabelle
Doumenc



Dans la collection « C'est fini ! C'est parti ! »

Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti !, Carl de Miranda

Les crises d'angoisse et de panique, c'est fini !, Christophe Tissier

J'achète moins, je vis mieux, c'est parti !, Ombeline Hoor

Ronflements et apnée du sommeil, c'est fini !, Michel d'Aniello

Les régimes, c'est fini !, Céline Touati

21 jours pour lâcher prise, c'est parti !, Chloé Mason

Se laisser marcher sur les pieds, c'est fini !, Jean-Louis Muller

Mes huiles essentielles à la maison, c'est parti !, Catherine Bonnafous
et Alessandra Moro Buronzo

S'initier à la méditation, c'est parti !, Olivier Raurich

Se protéger des addictions aux écrans, c'est parti !, Alexis de Maud'huy

La géobiologie par soi-même, c'est parti !, Eva Dolezel

De la même auteure

Le réflexe médicament, c'est fini !

Les dérèglements de la thyroïde, c'est fini !

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88953-101-1

Édition : Christine Cameau

Correction : Florence Le Grand

Composition : Virginie Cauchy

Illustrations intérieures :

Éditions Jouvence

Maquette de couverture :

Atelier Didier Thimonier

Couverture : Éditions Jouvence

Illustration de couverture :

Adobe stock : © oriori

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

L'auteure

Journaliste et naturopathe, Isabelle Doumenc utilise ses deux domaines de compétence pour mettre au service du grand public des informations sur la santé naturelle. En tant que journaliste, elle s'est spécialisée dans les enquêtes sur la nutrition et l'impact des pollutions environnementales sur la santé. Sa formation de naturopathe lui a permis d'étudier les principes d'élimination de l'organisme et la phytothérapie, deux alliés indispensables à l'évacuation des polluants. Elle travaille depuis une dizaine d'années sur la pollution des perturbateurs endocriniens et leurs effets néfastes sur l'organisme et a très vite proposé des solutions pour les éviter, à travers ses consultations, conférences ou formations de personnel médical. Le but de ce livre est d'offrir, en s'appuyant sur les dernières recherches scientifiques, des solutions simples, pratiques et efficaces pour les évacuer le plus possible de notre vie.

Site de l'auteure : www.isabelledoumenc-naturopathe.fr

Je m'appelle...

.....

et je m'engage à...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*« Un changement effectué par paliers
vaut mieux qu'un échec ambitieux. [...]
La réussite se nourrit d'elle-même. »*

Tony Schwartz

Sommaire

Introduction	9
Autodiagnostic	12

Première partie

L'impact des perturbateurs endocriniens sur notre santé

Chapitre 1 ■ Les polluants et notre système hormonal	15
Quels sont les polluants ?	16
• <i>La faune, première victime</i>	17
L'impact sur notre système hormonal	18
• <i>Les différents modes de perturbation des communications</i>	19
• <i>Système hormonal : à quoi servent les organes, quelles molécules les menacent ?</i>	20
Les spécificités biochimiques des polluants	25
• <i>Parfois plus nocifs à faibles qu'à fortes doses</i>	25
• <i>Des fenêtres de vulnérabilité</i>	26
• <i>Des effets transgénérationnels</i>	27
• <i>Un effet cocktail</i>	28
Chapitre 2 ■ Les polluants dans notre organisme	31
Les principaux perturbateurs endocriniens	32
• <i>Plastiques</i>	32
• <i>Produits d'hygiène, cosmétiques</i>	36
• <i>Pollution de l'air intérieur</i>	39
• <i>Alimentation, eau</i>	42

Comment notre organisme stocke et élimine ces polluants ?	53
• <i>Les perturbateurs endocriniens hydrosolubles</i>	53
• <i>Les perturbateurs endocriniens liposolubles</i>	54

Deuxième partie

Évacuer les perturbateurs endocriniens : les solutions

Chapitre 3 ■ Les organes clés de l'élimination	58
Le foie, notre centre antipoison	60
• <i>Quels sont les signes d'un foie fatigué ?</i>	62
Comment soutenir son foie ?	63
• <i>Limitez votre consommation de produits laitiers</i>	63
• <i>Passez aux céréales complètes bio</i>	64
• <i>Augmentez la part des légumes</i>	65
• <i>Autres méthodes pour soutenir le foie</i>	65
Les reins, filtre épurateur de l'organisme	70
• <i>Savez-vous les situer ?</i>	71
• <i>Quels sont les signes d'un rein fatigué ?</i>	71
Comment stimuler les reins ?	73
• <i>Buvez suffisamment</i>	73
• <i>Stimulez le filtre rénal avec la phytothérapie</i>	74
• <i>Contrôlez vos apports en sel</i>	76
• <i>Stimulez les zones réflexes du rein par la réflexologie plantaire</i>	78
• <i>Préservez un équilibre acido-basique</i>	79
• <i>Gérez votre stress au quotidien</i>	81
• <i>Stimulez votre peau</i>	82

Chapitre 4 ■ La bonne alimentation	85
Bannir les régimes	86
• <i>Deux règles à respecter</i>	87
Limiter le sucre	87
• <i>Une consommation excessive</i>	88
• <i>Le fructose industriel nocif pour le foie</i>	90
• <i>Savez-vous décrypter une étiquette nutritionnelle ?</i>	92
• <i>Quel sucre utiliser ?</i>	94
• <i>Repérer les sucres des plats salés</i>	96
Équilibrer son alimentation	98
• <i>La juste quantité de protéines</i>	98
• <i>Quels poissons consommer ?</i>	99
• <i>Une consommation de matières grasses raisonnée</i>	100
• <i>Limitation des produits laitiers à 2 par jour</i>	102
 Chapitre 5 ■ Les spécificités pour femmes enceintes et allaitantes	 104
Alimentation, quelques différences	105
Thyroïde et cerveau du bébé : plus d'iode	107
Des cosmétiques au mobilier	109
• <i>Cuisine et ustensiles</i>	109
• <i>Produits d'hygiène et de beauté</i>	110
• <i>Maison</i>	111
 Chapitre 6 ■ Protéger nos enfants	 114
Alimentation et ustensiles, que choisir ?	116
Vêtements, comment repérer les polluants ?	117
Quels matelas et linge de lit ?	118
Produits d'hygiène labellisés ou faits maison ?	119

Des phtalates dans les jouets ?	120
• <i>Innocuité des molécules de substitution ?</i>	120
• <i>Quelle solution ?</i>	121
La force des actions collectives	122
• « <i>Cantine sans plastique</i> »	122
• <i>Ma crèche zéro perturbateurs endocriniens</i>	123
• <i>Les associations vers qui vous tourner</i>	126

Introduction

Manger, boire, hydrater son corps, se maquiller, faire la toilette de bébé, nettoyer sa salle de bains, mettre de l'anti-puces à son chat ou simplement vivre chez soi... À **notre insu, à travers ces petits actes de notre vie quotidienne, nous nous exposons à une forme de pollution invisible, celle des perturbateurs endocriniens.** Une pollution dangereuse qui peut modifier des mécanismes dans notre système hormonal à certaines périodes de notre vie, et provoquer des dérèglements de santé que nous transmettons à nos enfants, évidemment sans le vouloir mais surtout, sans le savoir !

STOP ! Il est grand temps d'identifier ces polluants qui ont envahi notre environnement, et de connaître leur impact réel sur notre santé.

Les chercheurs ont pris conscience de l'impact de ces polluants sur notre santé il y a une trentaine d'années. C'est très récent dans le domaine scientifique et il reste beaucoup de terrain à parcourir. En attendant, on peut déjà se protéger. Certaines lois ont été édictées dans ce but, mais elles sont partielles et encore incomplètes. En raison d'une part, des incertitudes scientifiques qui ne permettent pas encore d'identifier tous les mécanismes de ces pollutions, et d'autre part, de l'impact économique lié à l'interdiction de ces molécules. Les enjeux sont tels que la prise de décision

au niveau européen et même national se traduit souvent par des bagarres de lobbying. C'est choquant et injuste, car seule une couverture législative la plus large possible pourrait mettre à l'abri le plus grand nombre. **D'où l'intérêt de s'informer le mieux possible, afin de se protéger individuellement de ces polluants.**

Pour y parvenir, **ce livre propose deux formes d'action.** La première : mettre en œuvre différentes méthodes pour **soutenir nos deux organes qui sont en première ligne dans la neutralisation et l'élimination de ces polluants : le foie et les reins.** Alimentation, plantes, hygiène de vie, gestion du stress, applications pour smartphones, toutes les astuces sont passées en revue. La deuxième forme d'action est de **modifier nos habitudes de vie pour diminuer au maximum, au quotidien, les sources de contamination.**

Ces modes d'action sont présentés selon votre période de vie : adulte hors période de grossesse, femme enceinte et allaitante, jeune enfant. Pourquoi ? Les besoins et les solutions sont différents. Par exemple, une cure intensive de plantes pour stimuler foie ou reins est contre-indiquée chez une femme enceinte ou allaitante car elle risque de contaminer le fœtus ou le lait maternel. Elle se protégera plutôt par l'équilibre de son hygiène de vie et surtout par une éviction des polluants de son quotidien. Autre exemple, les parents de jeunes enfants pourront trouver toutes les informations pour changer leurs habitudes à la maison, mais aussi pour proposer des alternatives au niveau de la crèche ou de

l'école ? Les exemples d'actions collectives sont là pour vous aider à faire évoluer les pratiques dans votre commune.

Vous souhaitez évacuer les perturbateurs endocriniens de votre vie ? Suivez ce guide : dans la première partie, il vous aide à identifier ces polluants, comprendre leurs effets délétères sur la santé et la manière dont l'organisme les stocke. Dans la deuxième partie, vous trouverez des **solutions pratiques pour soutenir foie et reins**, les deux organes indispensables à l'élimination de ces polluants, ainsi que **des moyens d'action adaptés à votre période de vie. C'est parti !**

Autodiagnostic

Vos habitudes de vie vous rendent-elles potentiellement vulnérable à la pollution des perturbateurs endocriniens ?

Pour le savoir, je vous propose de répondre aux questions suivantes :

- 1.** Achetez-vous plus de trois fois par semaine des aliments emballés dans du plastique ? ☐ **Oui** ☐ **Non**
- 2.** Buvez-vous du vin non bio au moins une fois par semaine ? ☐ **Oui** ☐ **Non**
- 3.** Utilisez-vous régulièrement des crèmes pour le corps ou le visage non labellisées bio ? ☐ **Oui** ☐ **Non**
- 4.** Utilisez-vous des lingettes pour la toilette de votre bébé ? ☐ **Oui** ☐ **Non**
- 5.** Utilisez-vous des biberons en plastique pour votre bébé ? ☐ **Oui** ☐ **Non**
- 6.** Mangez-vous à la cantine ou au restaurant d'entreprise le midi ? ☐ **Oui** ☐ **Non**
- 7.** Vous arrive-t-il de manger plus de trois fois par semaine du poisson ? ☐ **Oui** ☐ **Non**

- 8.** Consommez-vous des plats préparés industriels plus d'une fois dans la semaine ? ☐ **Oui** ☐ **Non**
- 9.** Avez-vous acheté dans les trois derniers mois, un meuble neuf pour votre domicile ?
Un ordinateur ? Un téléphone portable ? ☐ **Oui** ☐ **Non**
- 10.** Utilisez-vous des produits ménagers classiques non labellisés bio ? ☐ **Oui** ☐ **Non**
- 11.** Utilisez-vous des bombes insecticides ? ☐ **Oui** ☐ **Non**
- 12.** Mettez-vous de l'anti-puces à votre animal de compagnie ? ☐ **Oui** ☐ **Non**

**Vous avez répondu « oui »
à plus de 3 de ces questions ?**

Alors ce livre vous concerne. Surtout si vous êtes dans l'une des périodes de vie suivantes : homme ou femme avec un projet de conception, futurs parents en période de grossesse, parents de jeunes enfants, parents d'adolescents. Pourquoi ces périodes précisément ? Ce sont celles où nous sommes les plus vulnérables à la pollution des perturbateurs endocriniens. Vous en ingérez à travers les usages décrits dans le questionnaire ci-dessus. Or comme vous avez pu le constater, ces questions ne touchent pas des domaines exceptionnels de notre quotidien, mais parlent de produits ou d'usages très fréquents.



**L'IMPACT DES
PERTURBATEURS
ENDOCRINIENS
SUR NOTRE
SANTÉ**

CHAP. 1



LES POLLUANTS ET NOTRE SYSTÈME HORMONAL

Les perturbateurs endocriniens sont des molécules principalement chimiques, utilisées pour améliorer la productivité, l'apparence, la conservation, la structure ou la texture d'un aliment ou d'un produit. Vous en connaissez probablement certains par leurs noms : bisphénol A, parabènes, retardateurs de flamme, mercure, PCB, phtalates, etc.

Quels sont les polluants ?

Ces molécules se retrouvent partout dans notre quotidien : dans notre chaîne alimentaire, soit directement dans les aliments (pesticides, PCB, métaux lourds), soit par migration de matériaux d'emballages ou de cuisson (phtalates, BPA, PFOA) ; nous les buvons dans l'eau du réseau public, où elles sont présentes sous forme de micropolluants que les stations d'épuration ne savent pas encore éliminer ; nous les respirons dans l'air intérieur, chargé de molécules qui s'échappent des objets et polluent notre atmosphère (brome, phtalates, PFOA, alkylphénols) ; nous les absorbons par la peau, le contact cutané laisse passer dans notre organisme des matières comme les parabènes, BHT, benzophénone, triclosan, siloxanes, phtalates inclus dans les produits cosmétiques et d'hygiène.

Ces substances infiltrent notre organisme et ont des répercussions sur notre système hormonal. Elles peuvent interférer avec les hormones, c'est-à-dire brouiller la communication et diffuser de mauvaises informations à nos organes.